

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA TAEKWONDO WT

REALIZOVANÁ TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Závěrečná práce

Meno a priezvisko: Matúš Matejka

Trénerstvo: I. Kvalifikačný stupeň

Pracovisko: SATKD WT

Klubová príslušnosť: ŠKP Ryong TKD Bratislava

Dátum odovzdania práce: 19.04.2026

OBSAH

ÚVOD

1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT	4
1.1 Charakteristika sledovaného športovca	5
1.1.1 Výsledky športovca za posledné obdobie	6
1.2 Rozbor tréningovej jednotky	7
1.3 Zaradenie tréningovej jednotky	7
1.4 Záznam tréningovej jednotky	8
ZÁVER	11
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	12

ÚVOD

V tejto práci sa zameriavame na konkrétnu tréningovú jednotku bojového umenia Taekwondo WT, určenú pre reprezentanta klubu ŠKP Ryong TKD Bratislava. Sledovať budeme Andreja Hornáka, ktorý sa aktívne venuje súťažnému zápaseniu v Taekwondo. Hlavným cieľom je pripraviť športovca na vrcholné súťažné podujatia a zároveň naplno rozvinúť jeho športový potenciál.

1 TRÉNINGOVÁ JEDNOTKA V TAEKWONDO WT

Tréningová jednotka predstavuje základnú organizačnú formu tréningového procesu. Jej úlohou je systematicky rozvíjať pohybové schopnosti, technické zručnosti a športový výkon cvičenca. Každá tréningová jednotka má svoju logickú a časovú štruktúru, ktorá sa spravidla skladá zo štyroch častí – úvodnej, prípravnej, hlavnej a záverečnej. Správne zostavená tréningová jednotka je dôležitá pre efektívnu prípravu športovca a dosahovanie stanovených tréningových cieľov. [1]

Taekwondo WT je kórejské bojové umenie a zároveň moderný olympijský šport, ktorý je zameraný najmä na techniky kopov, úderov, obrany a pohybovej koordinácie. Taekwondo rozvíja fyzickú pripravenosť, technickú vyspelosť, disciplínu a sebaovládanie športovca. [2]

Skladá sa zo:

- základných techník /*seogi* (postoje); *makki* (bloky); *kongkyok* (útoky) – *jireugi* (údery), *chigi* (seky), *tzireugi* (vpichy), *chagi* (kopy)/ a ďalšie techniky útokov /*kkukki* (podržanie), *numgigi* (hodenie)/; špeciálnych techník – využívajú sa v súborných cvičeniach, sú kombináciou postojov a techník rúk – blokov a úderov,
- *poomsae* (súborných cvičení),
- *hosinsul* (sebaobransy),
- *kyokpa* (prerážacích techník),
- *kyorugi* (riadeného zápasu podľa pravidiel WT) a *sebon-* (troj-), *dubon-* (dvoj-), *hanbon-* (jedno-) *kyorugi* (krokové variácie útokov a obrany). [2]

Tréningová jednotka v klube ŠKP Ryong Taekwondo Bratislava je rozdelená do 6 skupín: Prípravka 1 (od 4 do 6 rokov), Prípravka 2 (od 6 do 8 rokov), Začiatocníci 1 (po žltozelený opasok, od 8 do 10 rokov), Začiatocníci 2 (po žltozelený opasok, 10 a viac rokov), Pokročilí 1 (zelené a vyššie opasky do 14 rokov) a Pokročilí 2 (zelené a vyššie opasky, 14 a viac rokov).

Priebeh tréningových jednotiek v jednotlivých skupinách je prispôsobený etape športovej prípravy, v ktorej sa cvičenci aktuálne nachádzajú. V prípravke sú tréningy realizované najmä hravou a zábavnou formou, pričom cieľom je citlivo podporovať rozvoj detí po fyzickej aj psychickej stránke.

V skupine starších detí zostáva naďalej dôležitý všeobecný pohybový rozvoj, no postupne sa kladie väčší dôraz na zdokonaľovanie techník, rozvoj schopností v disciplínach zápas alebo poomsae a na primerané zvyšovanie tréningového zaťaženia.

Najstaršia skupina cvičencov sa už nachádza v etape špeciálnej športovej prípravy. Tréningový proces je preto zameraný cielene na zlepšovanie výkonu v konkrétnej disciplíne, pričom tréningy prebiehajú vo vyššej intenzite a s väčšími nárokmi na športovcov. Presné časové rozdelenie tréningov je uvedené na obr.1.

Hlavným trénerom klubu je Mgr. Peter Zagyi, PhD., ktorý vedie tréningový proces od založenia klubu v roku 2007. Zodpovedá za plánovanie dlhodobých cieľov a úloh v rámci makrocyklov, ktoré následne premieta do obsahu jednotlivých tréningových jednotiek.

	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok
15:45	Taekwondo Prípravka 1 15:45 - 16:30 Od 4 do 6 rokov	Taekwondo Začiatočníci 1 16:00 - 17:00 Od 8 do 10 rokov	Taekwondo Prípravka 1 15:45 - 16:30 Od 4 do 6 rokov	Taekwondo Začiatočníci 1 16:00 - 17:00 Od 8 do 10 rokov	Taekwondo Poomsae 16:15 - 17:00 Biele až žltá-zelené opasky
16:00					
16:15	Taekwondo Prípravka 2 16:30 - 17:15 Od 6 do 8 rokov	Taekwondo Začiatočníci 2 17:00 - 18:00 10 a viac rokov	Taekwondo Prípravka 2 16:30 - 17:15 Od 6 do 8 rokov	Taekwondo Začiatočníci 2 17:00 - 18:00 10 a viac rokov	Taekwondo Poomsae 17:00 - 18:00 Zelené a vyššie opasky
16:30					
16:45	Taekwondo Pokročilí 1 17:15 - 18:30 Zelené a vyššie opasky	Taekwondo Poomsae 18:00 - 19:00 Pokročilí	Taekwondo Pokročilí 1 17:15 - 18:30 Zelené a vyššie opasky	Taekwondo Zápas 18:00 - 19:00 Do 10 rokov	
17:00					
17:15	Taekwondo Pokročilí 2 18:30 - 20:00 Modré a vyššie opasky od 14 rokov	Taekwondo Zápas 19:00 - 20:00 Pokročilí	Taekwondo Pokročilí 2 18:30 - 20:00 Modré a vyššie opasky od 14 rokov	Taekwondo Zápas 19:00 - 20:00 10 a viac rokov	
17:30					
17:45					
18:00					
18:15					
18:30					
18:45					
19:00					
19:15					
19:30					
19:45					

Obr.1: Tréningový plán (archív klubu)

1.1 Charakteristika sledovaného športovca

Sledovaný športovec Andrej Hornák je aktívny pretekár klubu ŠKP Ryong TKD Bratislava, má 12 rokov a trénuje s technickým stupňom 1. kup. Jeho výška je 157 cm

a zápasí v kategorii do 41 kg (má 41,5 kg). Taekwondo začal navštěvovat začátkem roku 2020 jako dítě 1, v počtu 2 tréninkové jednotky za týždeň v trvání tréninkové jednotky 60 minut. Počas rokov tréningovania a rastu výkonnosti, sa tréningové jednotky v súčasnom období zvýšili na počet 5 tréningových jednotiek taekwondo za týždeň v trvaní 2 x 90 minút a 3 x 60 minút s individuálnymi tréningovými jednotkami v posilňovni a individuálnymi behmi a voľno časovými aktivitami.

Andrej Horňák sa nachádza v etape špeciálnej športovej prípravy a snažíme sa o jeho napredovanie v zápase, čiže o to, aby na turnajoch vyhral čo najväčší počet zápasov s cieľom medailového umiestnenia.

1.1.1 Výsledky športovca za posledné obdobie

Do výsledkov sme zahrnuli obdobie za roky 2025 a 2024 v športovom zápase.



Obr.2 Andrej Horňák (archív klubu)

Rok 2025: zápas**1.miesto** – Majstrovstvá Slovenskej Republiky**1.miesto** – Czech Open**1.miesto** – Bratislava Open**Rok 2024: zápas****1.miesto** – Majstrovstvá Slovenskej Republiky**2.miesto** – Bratislava Open**3.miesto** – Prague Open**1.2 Rozbor tréningovej jednotky**

Tréningová jednotka predstavuje základnú organizačnú formu športovej prípravy a je tvorená viacerými na seba nadväzujúcimi časťami. Táto tréningová jednotka je zameraná najmä na rozvoj rýchlostných, reakčných a koordinačných schopností, ktoré sú dôležité v disciplíne kyorugi. Jej cieľom je zlepšiť pohyb cvičenca v bojovom postoji, rýchlosť práce nôh, presnosť a silu kopov, ako aj schopnosť reagovať na rôzne podnety počas zápasu. Tréningová jednotka začína úvodným rozohriatím cvičenca a následným dynamickým strečingom, ktorého cieľom je pripraviť svaly a kĺby na záťaž a zlepšiť pohyblivosť tela. Po ňom nasleduje rozkopanie, pri ktorom sa cvičenec venuje základným technikám a ich prevedeniu v pohybe. V hlavnej časti tréningovej jednotky sa využívajú cvičenia s frekvenčným rebríkom, stepperom a lapami. Tieto cvičenia sú zamerané na rozvoj koordinácie, rýchlosti reakcie, výbušnosti a stability. Súčasťou tréningu je aj nácvik techník cut a clash, ktoré sa často používajú v športovom zápase. V záverečnej časti je zaradený statický strečing, ktorý slúži na uvoľnenie svalstva a podporu regenerácie po tréningovej záťaži. Celkové trvanie tréningovej jednotky je 90 minút.

1.3 Zaradenie tréningovej jednotky

Túto tréningovú jednotku sme zaradili do strednej časti týždenného mikrocyklu, v ktorej je cieľom rozvoj špecifickej rýchlosti, reakcie a technicko-taktických schopností cvičenca. Dôvodom je najmä to, že tréning obsahuje veľké množstvo dynamických, výbušných a reakčných cvičení, ktoré si vyžadujú dostatočnú fyzickú aj psychickú pripravenosť športovca. Zaradením tejto tréningovej jednotky do stredu týždňa bolo možné

dosiahnuť optimálne zaťaženie organizmu, kvalitné technické prevedenie jednotlivých cvičení a zároveň vytvoriť priestor na následnú regeneráciu alebo nadväzujúci špecifický tréning.

1.4 Záznam tréningovej jednotky

Záznam tréningovej jednotky z dňa 31.03.2026

Čas trvania 90'	Časť tréningovej jednotky	Obsah a metodický postup	Organizácia/nákres	Poznámky/pomôcky
10'	Úvodná časť	Formálna časť: (organizačná) - Nástup - Oboznámenie s cieľom hodiny - Pozdrav Ručná časť: (rozohriatie) - Poklus (5 min) Nasledujúce cvičenia vykonávame dvakrát po dĺžke telocvične. - Predkopávanie - Zakopávanie - Vysoký skipping - Cval bokom na obe strany - Pohyb v bojovom postoji dopredu na obe strany - Pohyb v bojovom postoji dozadu na obe strany 5x Šprint do polky dĺžky telocvične, zvyšok výklus	Nástup Využívame dĺžku telocvične	Disciplína Dôležitá je disciplína cvičencov. Dbáme na správne vykonávanie cvikov, cviky sa vykonávajú uvoľnene, zľahka, so zreteľom na individuálne schopnosti cvičenca.
15'	Prípravná časť	Dynamický strečing - Polkruhy hlavou vpred, vzad, natiahnutie dolu, hore, do strán 3 x - Krúženie celými rukami vpred, vzad, natiahnutie do strán, za hlavu 3 x - Krúženie trupom, natiahnutie dopredu s vystretým chrbtom, dozadu a do strán cez rameno 3 x - Oblúky pokrčenou celou nohou dopredu, dozadu 3 x - Predkopy vystretou nohou pred seba 5 x - Nohy mierne rozkročené, striedavé priťahovanie k nohám a vytáčanie hore za rukou 10 x - Výpad vpred pár krát pokmitať, potom zísť nižšie a vytočiť sa za rukou hore - Posadenie sa, kmitanie k vystretým nohám pred sebou 2 x 10 s - Pokrčenie jednej nohy a preloženie cez druhú, kmitanie dopredu	Cvičenec vykonáva cviky sám s upozoreniami trénera	

55'	Hlavná časť	k vystretej nohe 10 s - Motýľ – chodidlá k sebe, pár pokmitaní, tlačenie jedného kolena k zemi rukou a zároveň tlačiť koleno proti ruke 10 s - Žaba – tlačenie kolien proti zemi, vystretie jednej nohy a pritiahnutie sa k nej 10 s Rozkopanie sa Kopanie do lóp zľahka - 20 x Bandalchagi, striedam nohy - 20 x Dollyochagi, striedam nohy - 10 x Neryochagi na jednu potom na druhú stranu - 1 x 1 min sparring s lapou Pauza a doplnenie tekutín Frekvenčný rebrík Prejdenie rebríka + silná a rýchla kombinácia kopov do lóp - 5 x prebehnutie rebríka + 2 x bandalchagi striedam nohy - 3 x na každú stranu – postavenie bokom, nohy postupne dnu, von pri každom okienku + 2 x cut rovnakou nohou - 3 x na každú stranu, preskákane rebríka so zdvihnutím jednej nohy hore (náznak na cut) + bandalchagi, dollyochagi rovnakou nohou Pauza na pitie Stepper Zo stoja na stepperi dopadnutie na zem do bojového postoja, hneď po dopadnutí rýchla a silná technika do makivari - 10 x na každú stranu - po dopadnutí bandalchagi zadnou nohou - 10 x na každú stranu - po dopadnutí cut prednou nohou - 10 x na každú stranu (5 x predná, 5 x zadná noha) – po dopadnutí kop podľa držania makivari - 3 x 1 min s pauzou 30 s - čo najrýchlejšie preskakovanie cez stepper zo strany na stranu – po dopade nožnice Pauza na pitie Clash Nasledujúce cvičenia vykonávame dvakrát na každú stranu po dĺžke telocvične Clash – prednou nohou tlačiť hore proti makivare	Vytvorenie dvojíc, vykonávanie cvičení v dvojici Cvičenec, ktorý vykonáva techniku cúva v bojovom postoji a reaguje na lapy	2 x malá lapa Pri sparringu sa hýbame, mením vzdialenosť, ale nenútim cvičenca ísť naplno 1 x frekvenčný rebrík 2 x malá lapa 1 x makivara Lapu na dollyochagi držím ďalej od cvičenca aby musel techniku natiahnuť dopredu ako v zápase, keď chce zasiahnuť hlavu 1 x stepper 1 x makivara 1 x makivara 1 x malá lapa Makivaru pri clash tlačím dolu aby cvičenec vydržal
-----	-------------	---	---	---

10'	Záverečná časť	- Clash + technika na hlavu - Clash + technika na stred tela + na znamenie trénera clinch a čo najviac kopov na stred tela 10 s Pauza na pitie - 2 min výklus Statický strečing Každý cvik na obe strany a výdrž 15 sekúnd - Lah na chrbte, pritiahnutie kolena k hrudi, vytočenie do oboch strán - Preloženie jednej nohy cez druhú, pritiahnutie nohy k sebe - Chytenie jedného chodidla a vystretie nohy smerom hore - Natiahnutie brucha (kobra), sadnutie dozadu na päty - Natiahnutie bedier (lizard pose), zloženie prednej nohy (pidgeon pose) - Posadenie sa, široký sed, naťahovanie k nohám a do stredu - Spojenie nôh, naťahovanie sa dopredu Formálna časť: Nástup, zhodnotenie tréningu a pozdrav	Cvičenec si nájde miesto	v technike 1-2 s Cvičenec po clash reaguje na stranu, kde ukážem makivaru Pri „klinči“ sa tlačím k nemu, vytváram zápasu podobný tlak, od cvičenca vyžadujem aktivitu celých 10 s a aby necúval vzad Disciplína, zistenie pocitov z tréningu zo strany cvičenca
-----	-----------------------	--	---------------------------------	--

ZÁVER

Cieľom tejto práce bolo poukázať na konkrétnu tréningovú jednotku, zameranú na rozvoj reakčných, rýchlostných a koordinačných schopností v športovej disciplíne kyorugi v Taekwondo WT. Tréningová jednotka bola zostavená tak, aby prispievala k zlepšeniu pohybových schopností, technického prevedenia kopov, práce nôh a reakcie na podnety, teda zručností, ktoré zohrávajú významnú rolu v zápasových situáciách. Zároveň sme chceli poukázať na význam správneho plánovania a systematického zaradenia tréningovej jednotky do športovej prípravy cvičenca.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. [2] KIŠŠOVÁ, N. 2011. *Systematika techník v Taekwondo WT*: seminárna práca. Banská Bystrica: FHV, 2011. 17 s.
2. [1] MORAVEC, R. et al. 2007. *Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu*. Bratislava: FTVŠ UK, 2007. 240 s. ISBN 978-80-89075-31-7